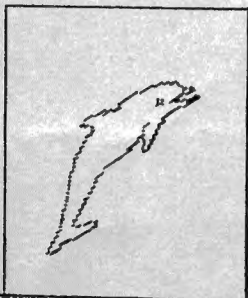
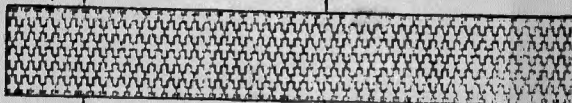


د. محمد  
مفاتيح القانون  
محمد  
الشيخ  
الشيخ

# الكشاف البحرية المصرية



التحريب  
والعطف  
الاقاطة



السباحة والازفاد

4

ق. نبيل الشاذلي  
ق. كرم محمد الدين

Y  
N  
369

K19  
V



## تعليم السباحة

تعتبر السباحة من أهم الرياضات التي يجب أن يتعلمها الإنسان وتعتبر حاليًا من ضرورات الحياة نظرًا لوجود المياه حولنا دائمًا . ( خاصة قسى المناطق الساحلية . . وليس ضروريًا للإنسان أن يتعلم التنس مثلاً أو كرة القدم أو الجباز . . لان عدم تعلمها لا يشكل أى خطورة على حياة الإنسان عكس السباحة التي يشكل الجهل بها خطورة على حياة الإنسان . .  
والسباحة هي الرياضة الوحيدة التي يمكن أن يمارسها جميع أفراد العائلة في نفس الوقت الاب والام والابناء خاصة على شواطئ البحار في حمامات السباحة عكس أنواع الرياضة الأخرى .

ولتعليم السباحة هناك طريقتان أساسيتان للتعلم وهى :

١ - الطريقة الجزئية

٢ - الطريقة الكلية

والطريقة الجزئية هي أن يتعلم كل جزء من حركات السباحة على حدة .  
اجادتها ثم بجميع الحركات لا ستكمال تعليم السباحة الحرة ككل .  
أما الطريقة الكلية فهي أن نشرح مثال السباحة امام المتدرب ثم يحاول كل منهم تقليد هذه الحركات على ان يقوم المتدرب بتصحيح وثقوبهم هذه الحركات أولاً ول .

- والطريقة الاولى هي السائدة في مدارس السباحة المختلفة خاصة عند تعليم الاطفال السباحة الحرة .

ونبدأ تعليم السباحة بحيث لا تزيد المجموعة مع المدرب الكفو عن ١٠ تلاميذ .  
ونبدأ أو بتقنياتهم بعض القواعد الصحية وتعميد هم عليها مثل .

( ١ ) استعمال المناشف الخاصة .

( ٢ ) التعمود على دخول دورة المياه قبل نزول الحمام .

( ٣ ) اخذ دش قبل نزول الحمام وكذلك بعد الخروج .

ثم تبدأ بعد ذلك مرحلة التعمود على الماء وذلك بنزول الجميع مع المدرب الى الماء والوقوف على هيئة دائرة ثم التحرك يمينا وسارا على هيئة دائرة . ثم التحرك يمينا وسارا على هيئة دائرة ثم محاولة تغطيس الوجه تحت الماء . أو محاولة الحصول على شيء من قاع الحمام . مع التدريب على نفخ النفس من الفم داخل الماء مرات متعددة .

بعد التعمود على التعامل مع الماء تبدأ مرحلة تعليم الطفو الثابت من جانب الحمام أو مسك يد الزميل أو المدرب . ثم تنتقل الى مرحلة الطفو المتحرك بدفع الحائط يدون مساعده .

بعد مرحلة تعليم الطفو . تبدأ مرحلة تعليم ضربات الرجلين وتبدأ تعليمها خارج الحمام ثم نحاول تطبيق ذلك داخل الماء من جانب الحمام أولا ثم يسدون مساعده الحائط . وأهم ملاحظة يجب العناية بها في ضربات الرجلين الترددية هي عدم ثنى الركبتين خلال الحركة وأن تكون الحركة من أعلى الفخذ .

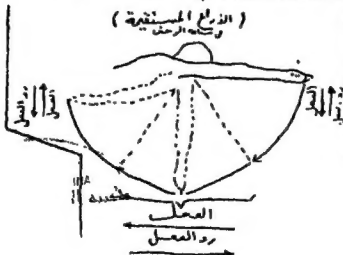
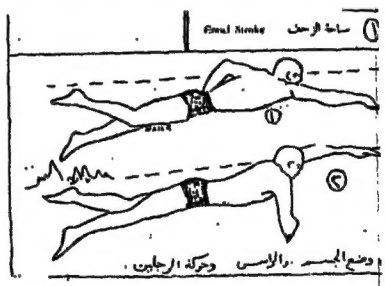
بعد اجادة ضربات الرجلين تبدأ تعليم ضربات الذراعين . وتبدأ بها خارج الماء أولا حتى تصبح عملية أوتوماتيكية ثم تنزل الجميع الى الماء وتبدأ عمل ضربات الرجلين مع الذراعين وكرر التدريب الى ان تجيده الجميع اجاده تامه .

وتبدأ مرحلة تعليم التنفس من الوقوف ولا على أرضية الحمام مع عمل ضربات الذراعين ونفخ النفس في الماء ( ثم محاولة تجميع هذه المراحل مع بعضها ) . . . .

والتنفس عادة يكون من أحد الجانبين الايمن أو الايسر مع نفخ هوا الزفير داخل الماء مع ملاحظة أن كل دورة ذراعين يتأهلها ٦ ضربات رجلين وعادة ما تبدأ بتعليم السباحة الحسرة .

أما عند بعض الأشخاص الذين يعانون صعوبة في التنفس أو في تأخر تعلمهم عادة التنفس فيمكن ان تبدأ تعليمهم السباحة على الظهر نظرا لسهولة التنفس خلالها .

- يتكون البرنامج التدريبي لهذه المرحلة عادة من ١٥ الى ٢٠ حصة .
- كل حصة مدتها ٤٥ دقيقة يسبقها احاء لمدة ١٥ دقيقة .



## كيفية التدرج عند رؤسـة حالة غرق

يتوقع انقاذ حياة من يهرف على النهر على سرعة الوصل اليه  
وانتهاله قبل غرقه حيث يستغرق بعد الوقت ينفذ ويفقد فيه رب كميـات  
من الماء بالاضافة لدخول الماء للفتحات التنفسيه ويجب على المتقذ الاخذ  
في الاعتبار الحالة الهيسجيرية التي يكون عاينها المشرف على الغرق .  
وعلى الكشف أن يكون على يقظة واستعداد لانقاذ أي غريق يراه وذلك  
بالقاء عوامه النجاء بجانبه اذا وجدت أو بالتوجه سريعا الى الغريق سباحة  
على شرط الوصول اليه من الخلف .

أولا : في حالة القرب من الشاطئ :

- القى له حبل أو حلقة نجاة .
- اخلع أكبر كمية ممكنة تمكن أن تعوقك من ملاسك وخصوصا الحذاء  
والسهم .
- القى بنفسك في الماء . . لا تغطس بل اقفز مع فتح الارجل والزراعين  
فقد يكون أحد العوائق تحت الماء دون أن تراه . . وحتى تتمكن  
من متابعة رؤوـة الغريق .
- لا تسبح ضد التيار . . الا اذا اضطرت لذلك .
- اذا كان البحر هائجا . . فلا تحاول الانقاذ الا اذا كنت سباحا  
ماهرا وعلى علم كامل بطريقة الانقاذ .

### طريق الانقاذ :

طريقة الانقاذ تختلف باختلاف حالة الغريق ومعرفته السباحة من عدمه — ومقدار تعبته . وللانقاذ خمس طرق هامة هي :

١- اذا كان الغريق مستسلما هادئا لا يحاول الحركة ابدأ بقلبه على ظهره بحيث يكون وجهه من الشمال وظهره على سطح الماء وقف خلفه وضبع يديك على صدغيه واسحبه معك واسحب على ظهره مع ملاحظة أن وجهه يكون فوق الماء ليسهل عليه عملية التنفس .

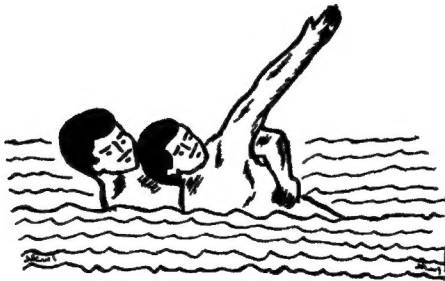
٢- اذا لم يكن الغريق هادئا ويحاول انقاذ حياته بالتعليق بأي شئ فمن الصعب عليك قيادته ، ولذلك يجب على المنقذ الاقتراب منه من الخلف دون أن يشعر به ثم يلف يده اليسرى من أسفل ذراع الغريق الايسر ملتصقا بذراعيه حول صدره الى أن يصل الى ماتحت ابطه الايمن ثم يبدأ المنقذ في السباحة مستخدما يده اليمنى وقدماءه ويلاحظ سحب الغريق وهو على ظهره ويقوم المنقذ بالسباحة بالجانب .

٣- اذا لم تتمكن من القبض على ذراعيه جيدا فعليك أن تضع يديك على صدره بعد مرورهما من تحت ابطيه واجعل ذراعيه بهذا الكيفية أيضا واسحبه معك وأنت سابع على ظهره .

٤- اذا كان الغريق ماهرا في السباحة وأشرف على الغرق لشدة تعبته أو لتصلب أعضائه فلم يستطع السباحة فسيكون بطبيعته وخبرته سالما مطيعا ، فعليك إذن أن تجعله يضع يده على كتفيك قرب رقبته ومدود الزراعين الى آخرهما نائما على ظهره بلا حراك ورأسه مدق الى الخلف تعلقو سطح الماء لسهولة التنفس . واعليك الآن تسحب على بطنك كالمعتاد بيدك ورجلك كأن لم يكن معك أحد وبذلك يمكنك حمله مسافات بعيدة بدون تعب .

هو اذا كان الغريق هادئاً طوقه بذراعه الذى يمر تحت ابطيه وتساوى  
ذراعه الاخر وتسحب على ظهره نحاذيا لك وانت سابع يمين واحد  
كالمعتاد او تجذبه من ملابسه الى الخلف بجوار عنقه وتصبح به .

٦- يجب أن يكون المنقذ ملماً بمبادئ الغوص حيث أنه في أحيان كثيرة  
يكون الغريق قد بدأ في الغطس تحت الماء أو مستقراً في القاع . . .  
وفي هذه الحالة أيضاً يجب ملاحظة عدد الاقتراب من الغريق من الامام  
بتاتاً وانما يتم سحبه دائماً من الخلف .





### وقاية المنفذ لنفسه من الغريق

يجب الاحتماس من تعلق الغريق بك ، والا ضرك معه ، وانذا فرض وتعلق بك فأسرع بالخلاص منه باحدى طرق ثلاث :-

( ١ ) اذا قبض الغريق على معصميك حرك ذراعيك حركات متتابعة فى وجهة مضاد ، لوضع ايها يد على معصميك ، وحاول جعل ذراعيه فى محاذاه كتفيه ، واستمر على حركتك بسرعته حتى تتخلص منه ثم لف خلفه بشروط ألا يملكك ثانيه .

( ٢ ) اذا قبض بيد يه على رقبته فخذ نفسك طويلا ، ثم ارم بجسمك عليه وامسك ظهره باحدى يديك واخرج يدك الاخرى من فوق ذراعيه مسكا انفيه بين اصابعك واضعا راحة يدك تحت ذقنه ثم ادفعه بقوة الى الامام بعيدا عنك دفعات متتالية .

( ٣ ) اما اذا تعلق بجسمك بأن وضع يد يه حول وسطك فخذ نفسك طويلا أولا ثم ارم بجسمك فوقه واضعا ذراعيك فوق ذراعيه مسكا كتفيه باحدى يديك واضعا راحة يدك الاخرى تحت ذقنه ثم ضع رقبته فى أسفل بطنه وادفعه بعيدا عنك الى الامام بيديك ورقبتك دفعات قوية مع ترك ثقل جسمك الى الخلف وهكذا حتى يتركك وتتخلص منه وتعود الى حريةك ثم تعود اليه من الخلف لنجاته باحدى الطرق السابقة .

ثانيا : مناورة غريق بفلوكسه :

— اذغص له حبل النجاة أو خلفة النجاة أو مجدانا أو حشيش  
من فرش المركب واسك به . . اقرب من الغريق في دائرة واسحب  
من الخلف ولا تدور بقاربك في دائرة صغيرة . . لان الهواء والقيح  
قد يهلك بعيدا عن الشخص المراد انقاذه .

— عندما تصك بالشخص الغريق ارفعه الى مؤخرة الفلوكه . . وكس  
حالة وجود محرك يجب ايقافه قبل الوصول ورفع الغريق .

اسباب التفرغ الصناعي :

- ١- تلزم جميع الملابس التي تكون ضاغطة على الصدر أو البطن .
- ٢- تزال الاعشاب أو الرمال الموجودة بالقسم .
- ٣- يجفف جسم المصاب بواسطة شخص آخر غير المسعف الذي يقوم  
بعملية التفرغ الصناعي .
- ٤- تدلك الاطراف ايضا اثنا اجرا عملية التفرغ الصناعي .
- ٥- يلف المصاب بالبطاطين اثنا اجرا عملية التفرغ .
- ٦- يستمر عملية التفرغ الصناعي لمدة أربع ساعات على الاقل .
- ٧- عند رجوع التفرغ الطبيعي يعطى المصاب مشروبا دافئا ويوضع  
تحت الملاحظة نظرا لاحتمال توقف التفرغ مرة أخرى وفي الحالات  
الخطيرة يستحسن امتداد هذه الملاحظة لمدة عدة أيام في المستشفى  
لاحتمال حدوث مضاعفات لارتوية نارا لدخول أجسام غريبة ملوثة  
داخل الرئتين .

## التنفس الصناعي :

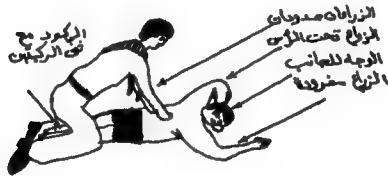
أول ما يجب در المريض ولاحت ان كان تنفسه قد توقف .  
 قبل البدء في عملية التنفس الصناعي يراعى خلخ يلابس المصاب الذئقة واخراج  
 الاجسام الغريبة من الفم التى قد تسبب الانسداد كاداقم الاسنان او نحوها  
 ووضع المصاب بحيث تكون رأسه فى مستوى جسمه .  
 الطرق المستعملة فى التنفس الصناعى :

## أ - طريقة شفط :

- ١- يمدد المصاب على الارض ووجهه الى اسفل ومائلًا لاحدى الجهتين  
 حتى تظل فتحات الانف والفم طلبقه .
- ٢- ثم تشد اذرع له للامام واحدى يديه مثبتة تحت رأسه مع لفت الوجه  
 لجانب اليد المدودة .
- ٣- يركع السعف فوق المصاب فى منطقه أعلى تحته يه مواجهها لرأسه .
- ٤- يضع يده أسفل صدر المصاب أى فوق اضلاع الصدر السفلى مع جعل  
 اصبع الابهام مرتكزا على الضلع ١٢ ( الاخير ) على كل جانب مسن  
 السلسلة الفقرية .

هـ يحفظ السعف اذرع مدودة ثم يقم بالتدريج بالقائه ثقله على  
 ذراعيه بحيث يسبب شغل حازم يكفى لطرد الماء أو الهواء من الرئتين  
 الى الخارج ثم يقوم برفع جسمه بهبط حتى يذيل الذئطع حفظ  
 يديه في وضعهما ( أى ابهام كل يد على الضلع الاخير والذراعيان  
 مشدودان ) .

- ٦- يكرر هذه العملية كل ٤ - ٥ ثواني. أو بمعدل ١٢ - ١٥ مرة  
دقيقة بدون توقف أى بدون فترة راحة يستمر لمدة ٥ ساعات إذا لزم الأمر  
حتى يستعيد دا له أب رة رة كاملا .
- ٧- إذا تعب المسعف من اداء التفجير الهشاعى يمكن أن يجعل شخص  
آخر يكمل العملية دون تغيير المعدل الى تكرار الة خط كل ٤ - ٥  
ثواني ويده كن استبدال اكثر من شخص .
- ٨- اذا كان لابد من نقل المصاب الى مكان آخر فيجب أن يستمر  
التفجير الصناعى فى المركبة .
- ٩- دفى المصاب ولا تعطيه أى شىء بالفم حتى يستعيد رة رة كاملا .



ب - 'ريفة النفخ في الفم أو الانف ( قبلة الحياة )

هـى الاففل وهى الطريقة الحديثه ذات الفاعليه فى اعاده التنفس .  
بدفع الهوا<sup>٥</sup> بقوة الى رئة المصاب .

ولا تستعمل فى حالات :

كسر الفك وجود امراض معدية حادة لدى المصاب .

١ - نظف فم المصاب بمنديل أو شاش ملفوف على الاصابع مع طرد أى جسم غريب مثل أطعم الاسنان وغيره .

٢ - ضع وجه المصاب لاهلئ مع رأسه للخلف ومع رفع الفك السفلى لاهلى وذلك يجعل مجرى الهوا<sup>٥</sup> مفتوحا .

٣ - ضع يدك أسفل الفك والابهام بين اسنانه مع دفع الفك لاهلى ومع اغلاق فتحتى الانف باليد الاخرى .

٤ - اخذ نفسا عميقا ثم ضع فمك فى فم المصاب وأنفخ بقوة بحيث تجعل صدره يتحرك .

٥ - ارفع رأسك حتى تجعل المصاب يطرد الهوا<sup>٥</sup> بنفسه .

٦ - كرر العملية أكثر من ١٢ مرة / دقيقة .

٧ - اذا لم يتردد الهوا<sup>٥</sup> فى صدره فافحص رأس المصاب وفكه مرة أخرى قد يكون لسانه هو الذى يسد مرور الهوا<sup>٥</sup> ثم حاول مرة أخرى .

٨ - لا تتوقف حتى يبدأ المصاب فى التنفس .

٩ - ضع تحت المصاب وفوقه بعض الاغطية .

تعليمات عامة للمسعف:

- ١- حاول أن تحتفظ بهدوءك فإن هدوءك يبدد مخاوفه وذعره المصاب مما يقلل من الصدمة العصبية .
- ٢- ابعاد الاشخاص الفضوليين حتى يتمكن المصاب من الحصول على التهويه الكافيه ولجعله اقل قلقا وعصبية .
- ٣- الاتصال باقرب طبيب أو اقرب مستشفى .
- ان المسعف المدرب يمكنه القيام بالاسعافات الاوليه التي تعلمها ويجب أن يتذكر دائما أنه لا يمكنه أن يحل محل الطبيب وواجب المسعف أن يعمل دائما على :
  - أ - انقاذ حياة المصاب . ب - منع المضاعفات .
  - السعف الناجح يجب أن تتوفر فيه الصفات الاتيه :
    - أ - قوة الملاحظة لمعرفة جميع العلامات الموجوده بالمصاب .
    - ب - حسن التصرف فيجب أن يستعمل كل شيء في متناول يده .
    - ج - أن يكون رقيق الطبع وحازم ودقيق حتى لا يؤلم المصاب .

طريقه قلبه الحياه  
مجرى الهواء



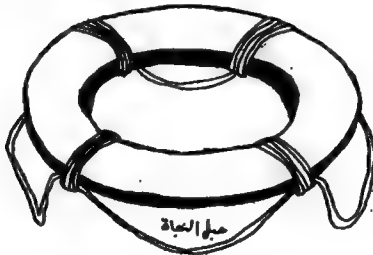
## أدوات النجاة

### حلقه النجاء :

حلقه النجاء هي حلقه من القلبن أو غشب اليلسا . . أو أى مادة أخرى مشابهه تطفو على سطح الماء وهو مكسوه بقماش مانع للماء بحيث لا تتأثر بمياه البحر مدة طويله ويوجد على جوانبها حبال بحيث تسمح لأى شخص آخر بالتعلق بها اذا وجد أكثر من شخص بالبحر أو تساعدنا لسحب الغريق اذا كان فاقدا للوى .

### كيفية القاءه :

يقف الشخص بحيث يكون مواجهها للنجاء المراد القاها فيه وبحيث تكون الرجل اليسرى للامام . . ويمسك حلقه النجاء باليد اليمنى . . وحبل رباط الحلقه باليد اليسرى ( على هيئة حلقات ) . . تأرجح الحلقه للامام والخلف مرات ثم تقذف فى الهواء جهة الغريق بحيث تدير رأسها فى الهواء وليس من أنقيا وبحيث تسقط قربها منه ويحيد به عن رأسه . ( حتى لا تقطعه اللوى ) ويلاحظ أن يكون طرف الرباط الاخر منوط فى اليد اليمنى حول الرسغ أو منوط فى أى شىء ثابت بحيث لا تموتفه حركة سحب حبل رباط الحلقه بالغريق .



حبل النجاة





## كشف النوات التي تب على ميناء الاسكندرية

التاريخ	اسم النوة	العدد	اتجاهها ولونها	ملاحظات
١ / ٦	راس السنة	٧	غربية الى شمالية غربية غروب ٦ - ٨	مطسورة
١ / ٩	التيبة الكجدة	٥	جنوبية غربية الى الغربية غروب ٦ - ٨	٥
١ / ١٨	قنطاس	٥	جنوبية غربية الى شمالية غربية ٦ - ٨	٥
١ / ٢٧	الكرم	٦	شمالية غربية ٦ - ٧	٦
٢ / ٣	بالي الكرم	٧	شمالية غربية ٦ - ٨	٥
٢ / ١١	الشمس العذرة	٢	شمالية غربية ٦ - ٨	٥
٣ / ٤	المسوم	٣	شمالية غربية ٦ - ٨	مطره احيانا
٣ / ٨	المسوم	٢	شمالية غربية الى شمالية شرقية ٦ - ٨	٥
٢ / ١٤	بالي المسوم	٢	شمالية غربية ٦ - ٨	٥
٣ / ٢٢	الشمس الكجدة	٢	غربية الى شمالية غربية ٦ - ٨	٥
٣ / ٢٩	العسوة	٣	شمالية غربية ٦ - ٨	٥
٤ / ٧	بالي العسوة	٢	شمالية غربية ٦ - ٧	٥
١١ / ٢٠	الكتامة	١	شمالية شرقية الى شمالية غربية ٦ - ٨	مطسورة
١١ / ٢٦	بالي الكتامة	٢	شمالية شرقية الى شمالية غربية ٥ - ٦	٥
١٢ / ٤	الاسم	٤	جنوبية غربية الى شمالية غربية ٦ - ٨	٥
١٢ / ١٠	بالي الاسم	٢	شمالية شرقية الى شمالية غربية ٦ - ٧	٥
١٢ / ١٣	التيبة العذرة	٢	شمالية غربية ٦ - ٧	٥
١٢ / ٢١	بالي التيبة العذرة	٢	جنوبية غربية الى شمالية غربية ٦ - ٧	٥
١٢ / ٢٩	عيد الميلاد	٢	شمالية غربية ٦ - ٧	٥

## حالات البحر المختلفة وعلاقتها بالرياح

متوسط ارتفاع الامواج بالمتر	رقم الشفرة	حالة البحر	اسم الرياح	السرعة بالعقدة	قوة الرياح بالبيرفورت
صفر	صفر	ساكن	ساكنة	أقل من (١)	صفر
٠ - ٠١	١	ساكن متهلج	هواء خفيف	١ - ٣	١
٠١ - ٠٥	٢	هادئ	نسيم خفيف	٤ - ٦	٢
٠٥ - ١٥	٣	خفيف	نسيم لطيف	٧ - ١٠	٣
١٥ - ١٥	٤	معتدل	نسيم معتدل	١١ - ١٦	٤
١٥ - ٢٥	—	معتدل	نسيم ناهض نشيط	١٧ - ٢١	٥
٢٥ - ٤٥	٥	مضطرب	نسيم شديد	٢٢ - ٢٧	٦
٤٥ - ٦٥	٦	مضطرب جدا	عاصفة معتدلة	٢٨ - ٣٣	٧
٦٥ - ٩٥	٧	عالي	عاصفة ناهضة	٣٤ - ٤٠	٨
٩٥ - ١٤٠	٨	عالي جدا	عاصفة شديدة	٤١ - ٤٧	٩
٩٥ - ١٤٠	٨	عالي جدا	عاصفة هوجاء	٤٨ - ٥٥	١٠
أكثر من ١٤٠	٩	شاقق بمسحبة	زوبعة	٥٦ - ٦٥	١١
أكثر من ١٤٠	٩	ظواهر غير عادية	اعصار	أكثر من (٦٥)	١٢



